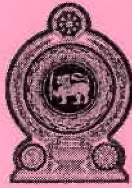
සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි. | රහස්‍ය ලේඛනයකි.



ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව

අ.පො.ස. (සා.පෙළ) විභාගය - 2019

86 - සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

ලකුණු දීමේ පටිපාටිය



මෙය උත්තරපත්‍ර පරීක්ෂකවරුන්ගේ ප්‍රයෝජනය සඳහා සකස් කෙරිණි.
ප්‍රධාන පරීක්ෂක රැස්වීමේ දී ඉදිරිපත්වන අදහස් අනුව මෙහි වෙනස්කම් කරනු ලැබේ.

අවසන් සංශෝධන ඇතුළත් කළ යුතුව ඇත.

ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව
இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம்

අ.පො.ස. (සා.පෙළ) විභාගය - 2019
க.பொ.த (சா.தர)ப் பரீட்சை - 2019

විෂයය අංකය பாட இலக்கம்	86	විෂයය பாடம்	සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

I පත්‍රය - පිළිතුරු
I பத்திரம் - விடைகள்

ප්‍රශ්න අංකය வினா இல.	පිළිතුරු අංකය விடை இல.	ප්‍රශ්න අංකය வினா இல.	පිළිතුරු අංකය விடை இல.	ප්‍රශ්න අංකය வினா இல.	පිළිතුරු අංකය விடை இல.	ප්‍රශ්න අංකය வினா இல.	පිළිතුරු අංකය விடை இல.
01.	1	11.	3	21.	2	31.	4
02.	1	12.	2	22.	1	32.	3
03.	3	13.	3	23.	3	33.	1
04.	2	14.	3	24.	4	34.	3
05.	3	15.	3	25.	2	35.	4
06.	4	16.	1	26.	2	36.	1
07.	4	17.	4	27.	3	37.	3
08.	3	18.	4	28.	2	38.	1
09.	2	19.	1	29.	4	39.	2
10.	3	20.	4	30.	3	40.	3

විශේෂ උපදෙස් / விசேட அறிவுறுத்தல் } එක් පිළිතුරකට ලකුණු / ஒரு சரியான விடைக்கு **01** බැගින் / புள்ளி வீதம்

මුළු ලකුණු / மொத்தப் புள்ளிகள் **01 × 40 = 40**

පහත නිදසුනෙහි දැක්වෙන පරිදි බහුවරණ උත්තරපත්‍රයේ අවසාන තීරුවේ ලකුණු ඇතුළත් කරන්න.
கீழ் குறிப்பிடப்பட்டிருக்கும் உதாரணத்திற்கு அமைய பல்தேர்வு வினாக்களுக்குரிய புள்ளிகளை பல்தேர்வு வினாப்பத்திரத்தின் இறுதியில் பதிக.

නිවැරදි පිළිතුරු සංඛ්‍යාව சரியான விடைகளின் தொகை	25/40	I පත්‍රයේ මුළු ලකුණු பத்திரம் I இன் மொத்தப்புள்ளி	25/40

03. II පත්‍රයේ අභිමතාර්ථ පිළිබඳ හැඳින්වීම

3.1 සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂය නිර්දේශ, ගුරු මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහ පරිශීලනය කිරීමෙන් මෙම කොටසට ඇතුළත් ප්‍රශ්න හත සකස් කර ඇත. මෙහිදී ශිෂ්‍යයාගේ දැනුම, අවබෝධය, භාවිතය, විශ්ලේෂණය, සංස්ලේෂණය හා ඇගයීම පිළිබඳ ව විශේෂ අවධානය යොමුකර ඇති අතර, නව අධ්‍යාපන ප්‍රතිසංස්කරණ ක්‍රියාවලියට අදාළ නිපුණතා ශිෂ්‍යයා තුළ කොතෙක් දුරට ජනිත කර ඇත්ද සොයා බැලීම මෙයින් බලාපොරොත්තු වේ.

3.2 II පත්‍රය ලකුණු කිරීම සඳහා උපදෙස් හා ලකුණු දීමේ පටිපාටිය

3.2.1 II පත්‍රය සඳහා ලකුණු 60 ක් හිමි වේ.

3.2.2 මෙම ප්‍රශ්න පත්‍රය I වන කොටස හා II වන කොටස වශයෙන් කොටස් දෙකකින් සමන්විතය. පළමුවැනි ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය වේ. එය කෙටි ප්‍රශ්න 10 කින් සමන්විතය. I වන හා II වන කොටස්වල එක් කොටසකට ප්‍රශ්න තුන බැගින් කොටස් දෙකකට ප්‍රශ්න හයක් වෙන්කර ඇත. එක් කොටසකින් අවම වශයෙන් ප්‍රශ්න දෙකක් තෝරා ගතයුතු අතර, ප්‍රශ්න හතරකට පිළිතුරු සැපයීමට උදෙස් දී ඇත.

3.2.3 අනිවාර්ය ප්‍රශ්නය හැරුනු විට I වන හා II වන කොටස් වල ඇතුළත් ප්‍රශ්න වලින් එක් ප්‍රශ්නයකට අයත් පිළිතුරු සඳහා සපයා දිය හැකි උපරිම ලකුණු ප්‍රමාණය 10 ක් වන අතර, එය බෙදී යන ආකාරය ලකුණු දීමේ පටිපාටියේ පැහැදිලි කර ඇත. එයට අමතර ව ප්‍රධාන පරීක්ෂක රැස්වීමේ දී දෙනු ලබන උපදෙස් හා සංශෝධන මෙයට ඇතුළත් කරගත යුතුයි.

දෙවන ප්‍රශ්න පත්‍රයේ පිළිතුරු සඳහා ලකුණු බෙදී යන ආකාරය

ප්‍රශ්න අංකය	කොටස	ලකුණු	ප්‍රශ්න අංකය	කොටස	ලකුණු
01.	i	02	05.	i	02
	ii	02		ii	03
	iii	02		iii	05
	iv	02			ලකුණු 10 යි
	v	02			
	vi	02	06.	i	02
	vii	02		ii	03
	viii	02		iii	05
	ix	02			ලකුණු 10 යි
	x	02			
		ලකුණු 20 යි	07A.		
02.	i	02		i	02
	ii	03		ii	03
	iii	05		iii	05
					ලකුණු 10 යි
		ලකුණු 10 යි			
03.	i	02			
	ii	03	07B	i	02
	iii	05		ii	03
				iii	05
		ලකුණු 10 යි			ලකුණු 10 යි
04.	i	02	07C		
	ii	02		i	02
	iii	02		ii	03
	iv	02		iii	05
	v	02			ලකුණු 10 යි
		ලකුණු 10 යි			

පළමු පත්‍රයට ලකුණු 40 යි.

දෙවන පත්‍රයට ලකුණු 60 යි.

මුළු ලකුණු 100 යි.

අ.පො.ස.(සා.පෙළ) විභාගය - 2019
86 - සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය
II පත්‍රය

ලකුණු දීමේ පටිපාටිය

පළමු ප්‍රශ්නය සඳහා පිළිතුරු සැපයීම අනිවාර්ය වේ.

I කොටසින් හා II කොටසින් ප්‍රශ්න දෙක බැගින් තෝරා ගෙන ප්‍රශ්න හතරකට පිළිතුරු සපයන්න.

ප්‍රශ්න අංකය 01

අපේක්ෂණය : පූර්ණ සෞඛ්‍ය සංවර්ධනය සඳහා කටයුතු කිරීමේ හැකියාව විමසා බැලීම

1. 11 ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන කුමාරි උසට සරිලන බරකින් යුතු වේ. නව නිර්මාණ කිරීමට පෙළඹීම හා සමවයසකයන් සමග ඇසුරට කැමැත්ත වැනි මනෝ සමාජීය වෙනස්කම් ද ඇය තුළින් දක්නට ඇත. BMI පරාස අගය දක්වන ප්‍රස්තාරයේ කුමාරි අයත්වන්නේ කොළ පාට තීරුව තුළට ය. කුමාරි තම සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව (Health related fitness) හොඳින් පවත්වා ගැනීම සඳහා නිතිපතා හැල්මේ දිවීම (Jogging) වැනි ව්‍යායාමවල නිරතවන්නී ය.

සොබාදහම රසවින්දනය උදෙසා එළිමහන් ක්‍රියාකාරකමක් ලෙස තම පන්තියේ සිසුන් සමග එක්ව, ඇය විසින් වන ගවේෂණයක් සංවිධානය කරන ලදී. සහභාගිවන්නන්ගේ තොරතුරු ලේඛනය සකස් කිරීමේ දී නම, පන්තිය ආදිය ඇතුළත් කොට, ගෙන යා යුතු ද්‍රව්‍ය ලැයිස්තුවේ පිරිසිදු පානීය ජලය හා ආහාර ආදිය ඇතුළත් කරන ලදී.

මෙම සිද්ධිය ඇසුරෙන් අංක (i) සිට (x) තෙක් ප්‍රශ්නවලට කෙටි පිළිතුරු සපයන්න.

(i) (අ) කුමාරි අයත් වන ජීවන අවධිය නම් කරන්න.

(ආ) ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ (WHO) අර්ථ දැක්වීමට අනුව කුමාරි අයත්වන ජීවන අවධියේ කාල පරාසය දක්වන්න.

(ii) BMI පරාස අගය දක්වන ප්‍රස්තාරයට අනුව කොළ පාට තීරුවේ පසුවන කුමාරිගේ කායික යෝග්‍යතාව හඳුනාගත හැකි සිද්ධියේ සඳහන් නොවන ලක්ෂණ **දෙකක්** ලියන්න. (සිද්ධියේ සඳහන් ලක්ෂණවලට අමතරව)

(iii) කුමාරි තුළ දැකිය හැකි සිද්ධියේ සඳහන් **නොවන** වෙනත් කායික වෙනස්කම් **දෙකක්** ලියන්න.

(iv) සිද්ධියේ දක්වා ඇති වෙනස්කම් හැර කුමාරි තුළ ඇති විය හැකි වෙනත් මනෝ-සමාජීය වෙනස්කම් **දෙකක්** සඳහන් කරන්න.

(v) සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීම සඳහා හැල්මේ දිවීම හැර කුමාරිට නිරත විය හැකි ව්‍යායාම් **දෙකක්** ලියා දක්වන්න.

(vi) සිද්ධියේ සඳහන් ප්‍රයෝජනය හැර එළිමහන් අධ්‍යාපනයෙන් 11 ශ්‍රේණියේ සිසුන්ට ලබාගත හැකි ප්‍රයෝජන **දෙකක්** ලියන්න.

(vii) සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව වර්ධනය සඳහා ව්‍යායාම් හැර කුමාරිට අනුගමනය කළ හැකි වෙනත් ක්‍රියාමාර්ග **දෙකක්** සඳහන් කරන්න.

(viii) තම පන්තියේ සිසුන් හා එක්ව කුමාරි විසින් සකස් කරන ලද සහභාගිවන්නන්ගේ තොරතුරු ලේඛනයේ (participant information sheet) ඇතුළත් කළ යුතු වෙනත් වැදගත් කරුණු **දෙකක්** සඳහන් කරන්න.

(ix) වන ගවේෂණයට ගෙන යා යුතු ද්‍රව්‍ය ලැයිස්තුවේ ඔවුන් විසින් ඇතුළත් කරනු ඇතැයි අපේක්ෂා කළ හැකි තවත් ද්‍රව්‍ය **හතරක්** ලියා දක්වන්න.

(x) වන ගවේෂණය සංවිධානයේ දී කණ්ඩායමක් වශයෙන් කටයුතු කිරීමෙන් ඔවුන්ට අත්වන වාසි **දෙකක්** දක්වන්න.

(ලකුණු 02 ×10 = 20 යි)

01 - අනිවාර්ය ප්‍රශ්නය

(i) (අ) නව යොවුන් විය **(Adolescence)**

(ආ) අවු. 10 සිට අවු.19 දක්වා කාල පරාසයයි.

නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් 1×2 = ලකුණු 02 යි

(ii)
- වයසට සරිලන උස/ බර
- කාර්යක්ෂමය/ ක්‍රියාශීලිය
- යහපත් සෞඛ්‍යයෙන් යුක්තය
- ලෙඩ රෝගවලට ඔරොත්තු දීම
- ....

නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් 1×2 = ලකුණු 02 යි

(iii)
- පියයුරු වැඩීම
- උකුල පුළුල් වීම
- සම යට මේදය තැන්පත් වීම වැඩිවීම
- කිහිලි හා ලිංගාශ්‍රිත ප්‍රදේශවල රෝම ඇතිවීම
- ලිංගේන්ද්‍රිය ප්‍රමාණයෙන් විශාල වීම
- මුහුණේ කුරුලෑ ඇතිවීම
- දහදිය දැමීම වැඩිවීම සහ ඒ සමග ගන්ධයක් ඇතිවීම
- ආර්තවය ආරම්භය
- යෝනි ශ්‍රාව ඇතිවීම ....

නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් 1×2 = ලකුණු 02 යි

(iv)
- පොදු කටයුතු කිරීමට පෙළඹීම
- අසාධාරණයට එරෙහිව නැගී සිටීම
- අලුත් දෑ අත්හදා බැලීමට උත්සාහ කිරීම
- තනිව තීරණ ගැනීමට උත්සාහ කිරීම
- දක්ෂතා එළිදැක්වීමට හා කැපී පෙනීමට පෙළඹීම
- විරුද්ධ ලිංගිකයන් කෙරෙහි උනන්දුවක් දැක්වීම
- ආදර සම්බන්ධතා ඇති කර ගැනීමට උනන්දු වීම
- ලිංගික හැඟීම් ඇතිවීම
- වැඩිහිටි සමාජයට පිවිසීමට කැමති වීම
- සෞන්දර්‍යාත්මක කටයුතුවලට නැඹුරු වීම

නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් 1×2 = ලකුණු 02 යි

(v)
- කඩිසරව ඇවිදීම
- බයිසිකල් පැදීම
- පිහිනීම
- ස්වායු ව්‍යායාම හා නර්තන ක්‍රියාකාරකම්

නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් 1×2 = ලකුණු 02 යි

(vi)
- සතුට හා විනෝදය ලබා ගැනීමට හැකි වීම
- පරිසරය හඳුනාගැනීමට හැකිවීම
- සොබා දහමේ අභියෝග තේරුම් ගැනීමට හැකිවීම
- අභියෝගවලට මුහුණ දීමේ හැකියාව වර්ධනය වීම
- ගවේෂණ හැකියාව වර්ධනය වීම
- ආත්ම ධෛර්ය වර්ධනය වීම
- නායකත්ව ගුණාංග වර්ධනය වීම
- සාමූහිකත්ව ගුණාංග වර්ධනය වීම
- නිවැරදි තීරණ ගැනීමට හැකිවීම
- ආදේශක භාවිතයට හුරු වීම
- ප්‍රශ්න නිරාකරණය කර ගැනීමට හැකිවීම ....

නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් 1×2 = ලකුණු 02 යි

(vii)
- නිවැරදි පෝෂණය ලබා ගැනීම
- ප්‍රමාණවත් නින්ද ලබා ගැනීම
- විවේකය ලබා ගැනීම
- ආතති කළමනාකරණය කර ගැනීම ....

නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් 1×2 = ලකුණු 02 යි

(viii)
- ලිපිනය
- දුරකථන අංකය (ඇත්නම් පමණි)
- හදිසියක දී දැනුම් දිය යුතු අයෙකුගේ නම
- හදිසියක දී දැනුම් දිය යුතු අයෙකුගේ දුරකථන අංකය
- හදිසියක දී දැනුම් දිය යුතු අයකුගේ ලිපිනය ....

නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් 1×2 = ලකුණු 02 යි

(ix)
- අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට ඇඳුම් පැළඳුම්
- ලුණු
- පිහියක්
- විදුලි පන්දමක්
- මාලිමාවක්
- සටහන් පොතක්
- ජංගම දුරකථනයක්
- පෑනක් හෝ පැන්සලක්
- ප්‍රථමාධාර කට්ටලය
- කුඩාරාම සකස් කිරීමට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය
- කැමරාවක්
- මාර්ග සිතියම
- කුඩා ගුවන් විදුලි යන්ත්‍රයක්
- දුරදක්නයක්

නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 1/2 බැගින් ½ ×4 = ලකුණු 02 යි

(x)
- අන්‍යයන්ගේ අදහස්වලට ඇහුම්කන් දීමට අවස්ථාව ලැබීම
- අන්‍යන්ගේ අදහස්වලට ගරු කිරීමේ කුසලතාව වර්ධනය වීම
- තම අදහස් ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලැබීම
- සැවොම එක්ව වැඩ කිරීමේ කුසලතා වර්ධනය (සාමූහිකව කණ්ඩායමක වැඩ කිරීමේ හැකියාව)
- නායකත්ව ගුණාංග වර්ධනය වීම
- අනුගාමිකත්ව ගුණාංග වර්ධනය වීම
- නිවැරදි තීරණ ගැනීමේ හැකියාව ඇතිවීම
- සාර්ථක ලෙස ගැටලු විසඳීමේ හැකියාව වර්ධනය
- අන්තර් පුද්ගල සබඳතා වර්ධනය වීම (ධනාත්මක)
- බෙදා හදා ගැනීමේ කුසලතා වර්ධනය වීම
- තම විභව්‍යතා ඔප් නංවා ගැනීමට හැකියාව ඇතිවීම
- අනුවේදන ගුණය වර්ධනය වීම
- සන්නිවේදන කුසලතා වර්ධනය වීම
- ....

නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් 1×2 = ලකුණු 02 යි

මුළු ලකුණු 2×10 = ලකුණු 20 යි

සංශෝධන ඇතුළත් කිරීම සඳහා

ප්‍රශ්න අංකය 02

අපේක්ෂණය : සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා කටයුතු කිරීමේ හැකියාව විමසා බැලීම

I කොටස

ප්‍රශ්න **දෙකකට** පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

2. සීමිත සම්පත් ඇති පාසලක් වන කුරුලුගම විද්‍යාලයේ නවක කාර්යක්ෂම විදුහල්පති, 11 ශ්‍රේණියේ සිසුන්ගේ ද සහාය ඇතිව එම පාසල සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක් බවට පත් කිරීමට උත්සාහ ගනියි.
   (i) කුරුලුගම විද්‍යාලයේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය තහවුරුවීම සඳහා විදුහල්පතිට, ඔබ යෝජනා කරන ප්‍රතිපත්ති **දෙකක්** සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)
   (ii) එම විද්‍යාලයේ සිසුන්ගේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට හිතකර මානසික පරිසරයක් ඇති කිරීම සඳහා ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග **තුනක්** දක්වන්න. (ලකුණු 03 යි)
   (iii) පාසල් දරුවන් දුම්වැටි හා මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයට යොමු වීම වැළැක්වීමට දෙමාපියන් ඇතුළු පාසල් ප්‍රජාව සමග එක්ව සිදු කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමක් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 05 යි)

(i)
- පාසල තුළ පිරිසිදු පානීය ජලය සැපයීම
- පාසල තුළ සෞඛ්‍යමත් ආපනශාලාවක් පවත්වා ගැනීම
- පාසලේ දරුවන්ට සෞඛ්‍ය පිළිබඳ නිසි දැනුමක් ලබා දීම
- පාසල් පරිසරය අනතුරුවලින් තොරවීම
- අවු.12 ට අඩු සිසුන්ට පාසල් දන්ත වෛද්‍ය සේවාව ලබාදීම
- පාසලේ කසල කළමනාකරණය කිරීම
- සනීපාරක්‍ෂක පහසුකම් ලබා දීම
- පාසල තුළ පොලිතින් භාවිතය / ගෙන ඒම තහනම් කිරීම
- සිසුන්ට යෝග්‍ය පරිදි පංති කාමරය සකස් කිරීම
- ....

නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් 1×2 = ලකුණු 02 යි

(ii)
- පාසල් පරිසරය දරුවන්ගේ සිත් ඇදගන්නා ආකාරයට සකස් කිරීම
- ක්‍රීඩා කිරීමට අවශ්‍ය පහසුකම් සැපයීම
- ශිෂ්‍යයන් අවමානයට ලක් නොකිරීම
- හිංසයෙන් (**Bullying**) තොර පරිසරයක් ගොඩ නැගීම
- පාසල් වත්තේ ශාක රෝපණය කිරීම
- සියලු සිසුන්ට එකසේ සැලකීම
- ශිෂ්‍යයන්ට තමන්ගේ ගැටළු සාකාච්ඡා කිරීම සඳහා උපදේශන සේවාවක් ඇති කිරීම
- පාසල් පරිසරය මානසික ආතතියෙන් තොරවීමට කටයුතු කිරීම ....

නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් 1×3 = ලකුණු 03 යි

(ii) උදා :
වෛද්‍යවරුන් ආදි සුදුසු සම්පත් පුද්ගලයන්ගේ සහාය ඇතිව පාසල් සිසුන්ට සහ පාසල් ප්‍රජාවට මත් ද්‍රව්‍ය භාවිතයේ ආදීනව හා අවදානම් තත්ත්ව පිළිබඳ දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහන් සංවිධානය කිරීම

පළාතේ පොලිසිය, සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී, ප්‍රභූවරුන් හා රජයේ සහාය ඇතිව පාසල අවට දුම්වැටි හා මත් ද්‍රව්‍ය අලෙවිකරන ස්ථාන පවත්වාගෙන යාමට ඉඩ නොදීමට කටයුතු කිරීම

ඉහත උදාහරණ දක්වා ඇති කරුණු වැනි ගැළපෙන තොරතුරු ඇතුළත් කොට සුදුසු පරිදි ක්‍රියාකාරකමක් විස්තර කොට ඇති ආකාරය අනුව උපරිමය ලකුණු 05 ක් ලැබෙන පරිදි යෝග්‍ය ආකාරයට ලකුණු ලබා දෙන්න.

මුළු එකතුව 2 + 3 + 5 = 10

සංශෝධන ඇතුළත් කිරීම සඳහා

ප්‍රශ්න අංකය 03

අපේක්ෂණය : පෝෂණය පිළිබඳ යහපුරුදු භාවිතය පිළිබඳ විමසා බැලීම

3. භාරතී විදුහලේ බොහෝ සිසුන් බිටෝ ලප ඇතුළු වෙනත් ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ඌණතා රෝගවලින් පෙළෙන බව පාසල් වෛද්‍ය පරීක්ෂණයෙන් අනාවරණය වී ඇත.

(i) භාරතී විදුහලේ සිසුන් භාජනය වී ඇතැයි අනුමාන කළ හැකි වෙනත් ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ඌනතා රෝග **තුනක්** නම් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)

(ii) ඉහත (i) හි ඔබ නම් කළ රෝග ඇති වීමට බලපාන ක්ෂුද්‍ර පෝෂකයක් බැගින් වෙන් වෙන්ව සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03 යි)

(iii) පහත සඳහන් එක් එක් අවස්ථාවන්හි දී ආහාරවල සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව (Food Safety) රැකගැනීම සඳහා ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග **දෙක** බැගින් ලියන්න.

(a) පරිභෝජනය සඳහා ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී
(b) ආහාර නිෂ්පාදනයේ දී
(c) ආහාර ප්‍රවාහනයේ දී
(d) ආහාර ගබඩා කිරීමේ දී
(e) ආහාර සැකසීමේ දී

(ලකුණු 05 යි)

(i)
- තයිරොක්සීන් ඌණතාව/ ගලගණ්ඩය / ක්‍රෙටිනතාව
- නීරක්තිය
- තමස් අන්ධතාව (රාත්‍රී කාලයේ දී ඇස් නොපෙනීම)
- දත් හා අස්ථි දුර්වලතා
- පෙලග්‍රා/ බැරිබැරියාව/ කටකොන් වනවීම ....

නිවැරදිව රෝග 3 ක් ලියා ඇත්නම් ලකුණු 02 යි
රෝග 2 ක් ලියා ඇත්නම් ලකුණු 01 යි
රෝග 01 ක් ලියා ඇත්නම් ලකුණු 1/2 යි

(ii)
- ගලගණ්ඩය - අයඩින් I_2
- නීරක්තිය - යකඩ Fe
- තමස් අන්ධතාව - විටමින් A
- දත් හා අස්ථි දුර්වල වීම - කැල්සියම් Ca
- පෙලග්‍රා/ බැරිබැරියාව/ කටකොන් වනවීම - විටමින් B

නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් 01 × 3 = ලකුණු 03 යි

(iii) <u>පරිභෝජනය සඳහා ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී</u>

- සැමවිටම ස්වභාවික කෙඳි සහිත ආහාර තෝරා ගැනීම
- නැවුම් පළතුරු සහ එළවළු තෝරා ගැනීම
- හැකි සෑමවිටකම ගෙවත්තේ වගාකළ ආහාර තෝරා ගැනීම
- පෝෂණ ගුණයෙන් අනූන ආහාර තෝරා ගැනීම
- ක්ෂණික ආහාර නිශ්චල ආහාර තෝරා ගැනීම අවම කිරීම
- අධික තෙල්, අධික සීනි, අධික ලුණු සහිත ආහාර තෝරා ගැනීමෙන් වැළකීම

- මාෂ බෝග තෝරා ගැනීම
- අහිතකර රසකාරක/ කෘෂි/ පළිබෝධ රසායන සහිත ආහාර තෝරා ගැනීමෙන් වැළකීම
- පාන්පිටි වලින් සෑදූ ආහාර වර්ග ගැනීම අවම කිරීම
- කෘතිම රසකාරක වෙනුවට ස්වභාවික රසකාරක ගැනීම/ පරිභෝජනය කිරීම

උදා : සුදුලූණු, ඉඟුරු, රම්පේ, කරපිංච, ගොරක, කුරුඳු, කොත්තමල්ලි

- කිරි සහ කිරි නිෂ්පාදන තෝරා ගැනීමේ දී පස්ගෝරස, කිරි, දී කිරි, වෙඬරු, මෝරු හා ගිතෙල් තෝරා ගැනීම
- මස් වර්ග තෝරා ගැනීමේ දී තෙල් අඩු අලුත් මස් වර්ග තෝරා ගැනීම
- හැකි සෑම විටකම අළුත් කුඩා මාළු වර්ග තෝරා ගැනීම
- වර්ණය, ගඳ, සුවඳ,ස්වභාවය අනුව අලුත් ආහාර තෝරා ගැනීම
- පැකට් කළ හෝ ටින් කෑම තෝරා ගැනීමේ දී තැලුණු, පොඩිවුණු පිම්බුණු, ටින් සහ ඇසුරුම් තෝරා ගැනීමෙන් වැළකීම
- කල් ඉකුත්වූ ආහාර තෝරා ගැනීමෙන් වැළකීම
- ආහාර තෝරා ගැනීමේදී ආහාරවල අඩංගු ද්‍රව්‍ය(ingredients) පරීක්‍ෂා කොට සුදුසු ඒවා පමණක් තෝරා ගැනීම
- ආහාරවල අඩංගු සීනි ප්‍රමාණය අඩු ආහාර තෝරා ගැනීම

....

<u>ආහාර නිෂ්පාදනයේ දී</u>

ගොවිබිම තුළ

- පළිබෝධ නාශක නියමිත ප්‍රමිතියට අනුව යෙදීම
- ස්වභාවික පළිබෝධ මර්ධන ක්‍රම භාවිතය
- කාබනික පොහොර යෙදීම
- ගොවි උපකරණ හා වගාබිමෙහි පිරිසිදු බව රැකගැනීම

<u>කර්මාන්ත ශාලාව තුළදී</u>

- අමුද්‍රව්‍ය වල පිරිසිදුකම රැකගැනීම
- නිෂ්පාදන පරිසරයේ පිරිසිදුකම රැකගැනීම
- නිෂ්පාදනයට යොදා ගන්නා උපකරණ හා කර්මාන්ත ශාලාව තුළ පිරිසිදුකම රැක ගැනීම
- සේවක සේවිකාවන්ගේ පෞද්ගලික ස්වස්ථාව පවත්වා ගැනීම
- නිෂ්පාදනය සඳහා යොදා ගන්නා කෘතිම රසකාරක හා වර්ණකාරක අනුමත ඒවා වීම හා අනුමත ප්‍රමාණවින් පමණක් භාවිත කිරීම

<u>ආහාර ප්‍රවාහනයේ දී</u>

- තැලීම් සිරීම් වැළැක්වීම සඳහා ප්ලාස්ටික් කුඩ ලී පෙට්ටි භාවිතය
- ප්‍රමාණය ඉක්මවා එකමත එක පෙට්ටි ගොඩ ගැසීමෙන් වැළැක්වීම
- ආහාරයට අවශ්‍ය උෂ්ණත්වය නිසිපිරිදි කළමනාකරණය කිරීම
  උදා : කිරි ආහාර ප්‍රශස්ත උෂ්ණත්වයේ තබා ගනිමින් ප්‍රවාහනය කිරීම
- අපද්‍රව්‍ය එක්වීම වැළැක්වීමට නිසිපරිදි ආවරණය කිරීම
- ප්‍රවාහනයේ දී ආහාර නරක්වීම වැළැක්වීම සඳහා හැකි සෑම විටම කෘතිම රසායනික ද්‍රව්‍ය වෙනුවට ස්වභාවික ආරක්ෂණ ක්‍රම භාවිත කිරීම

<u>ආහාර ගබඩා කිරීමේ දී</u>

- භාණ්ඩයේ කල් ඉකුත් වීමේ දිනයට අනුව වඩා ඉක්මණින් දින ඉකුත්වන භාණ්ඩ රාක්කයේ ඉදිරියෙන් තැබීම
- මීයන්, කැරපොත්තන්, ගුල්ලන්, වේයන්,ආදී කෘමීන් හා වෙනත් සතුන්ගෙන් හානි වීම වැළැක් වීම සඳහා ක්‍රම යෙදීම
- ගබඩාව තුළ උෂ්ණත්වය අදාළ ආහාරයට අවශ්‍ය පරිදි පවත්වා ගැනීම
- ශිතකරණ හා අධි ශීතකරණ නිසි පරිහරණය
- එක් එක් ආහාර වර්ග ශීතකරණය තුළ නියමිත ස්ථානයේ ඇසිරිය යුතුය
- ශිතකරණ හා අධිශීතකරණ තත්ත්ව අවශ්‍ය ආහාර පැය 24 පුරාම එම උෂ්ණත්වවල පවත්වාගත යුතුය
- රාත්‍රියේ දී ශීතකරණ ක්‍රියාවිරහිත නොකළ යුතුය
- ආහාර පාන හා අනෙකුත් ද්‍රව්‍ය (විෂ ද්‍රව්‍ය, බෙහෙත් ද්‍රව්‍ය, සුවඳද්‍රව්‍ය ආදිය) එකට ගබඩා නොකළ යුතුය
- මස්, මාළු හා අයිස්ක්‍රීම් වැනි ආහාර එකට ගබඩා නොකළ යුතුය

<u>ආහාර සැකසීමේදී</u>

- පළුදු වූ හෝ සතුන් විසින් කන ලද ආහාර භාවිතයෙන් වැළකීම
- පුස් බැඳුනු හෝ නරක් වූ ආහාර භාවිතයට නොගැනීම
- නිවසේ සුරතලයට ඇති කරන සතුන් ආහාර පිළියෙල කරන ස්ථානයෙන් ඉවත් කර තැබීම
- ආහාර පිළියෙල කිරීමට පෙර අත් හොඳින් සෝදා පිරිසිදු කර ගැනීම
- පලා වර්ග හොඳින් පිරිසිදු කර ලුනු වතුරෙහි බහා ටික වේලාවක් තබා භාවිතයට ගැනීම
- පළතුරුවල පිටපොත්ත හොඳින් අතුල්ලා සෝදා ගැනීම
- බිත්තරය කැඩීමට පෙර හොඳින් සේදීම
- එළවළු සහ පළතුරු පිසීමට ආසන්නයේ කපාගැනීම
- එකම තෙලෙහි නැවත නැවත බැදීමෙන් වැළකීම
- පිරිසිදු භාජන පිසීම සඳහා භාවිතය
- නිවැරදි පිසීමේ ක්‍රම භාවිතය
  උදා : මඤ්ඤොක්කා තැම්බීමේදී පියන ඇර

එක් කොටසකින් කරුණු දෙකක් ඇතුළත් වන පරිදි කොටස් 05 න් කරුණු 10 ක් ඇතුළත් විය යුතු අතර එක් කරුණකට ලකුණු 1/2 බැගින් $1/2 \times 10$ = ලකුණු 05 යි

***මුළු* එකතුව ලකුණු 2 + 3 + 5 = 10**

සංශෝධන ඇතුළත් කිරීම සඳහා

අපේක්ෂණය : එදිනෙදා ජීවන අභියෝග සඳහා සාර්ථකව මුහුණ දීමේ කුසලතා විමසා බැලීම

4. පහත දැක්වෙන අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දීම සඳහා ක්‍රියාත්මක විය හැකි ආකාරය කෙටියෙන් දක්වන්න.

(i) අ.පො.ස (සා. පෙළ) විභාගය සහ සමස්ත ලංකා පාසල් ක්‍රීඩා උළෙලේ දී තම උපරිම දක්ෂතා පෙන්වීම සඳහා කළ යුතු දේ පිළිබඳ ඔබේ මිතුරා/මිතුරිය ඔබෙන් අසයි.

(ii) රාත්‍රි ආහාරයෙන් පසු කිහිප දිනක් ම දත් මැදීම සිදු නොකොට, ඔබේ කුඩා නැගණිය නින්දට සැරසෙන ආකාරය ඔබ දකියි.

(iii) ඔබේ වැඩිමහල් සහෝදරයා, ආරක්ෂිත හිස්වැස්ම (Helmet) පැළඳීමෙන් තොරව යතුරු පැදිය ධාවනය කිරීමට සැරසෙන බව ඔබ දකියි.

(iv) දෙමාපියන් සමග විනෝද චාරිකාවක යෙදෙන අවස්ථාවක දී අසල වනයේ පුද්ගලයින් පිරිසක් හොරෙන් ගස් කපනු ඔබ දකියි.

(v) කසල කළමනාකරණය යටතේ විවිධ කසල වර්ග දැමීම සඳහා ලේබල් කරන ලද වර්ණ කූතකින් යුත් කසල බඳුන් පාසලේ වෙත් කොට තිබියදී ළමුන් කිහිප දෙනෙක් සියලු කසල එකම බඳුනක් තුළට දමනු ඔබ දකියි.

(ලකුණු 02 ×5 = 10 යි)

(i) කාලය කළමනාකරණය කරගනිමින් ක්‍රීඩාව හා අධ්‍යාපන කටයුතු සමබරව කරගෙන යාම සඳහා අවශ්‍ය උපදෙස් ලබා දීම

(ii)
- නැගණියට හොඳින් කතා කොට දත් නොමැද නින්දට යාමෙන් මුඛ සෞඛ්‍ය පිරිහෙන බව පැහැදිලි කරදීම
- නිවැරදි ආකාරයට දත් මැදීම සඳහා ඇය යොමු කිරීම
- දවසට දෙවරක් එනම් උදේට සහ රාත්‍රී නින්දට පෙර දත් මැදීම - අනිවාර්යයෙන්ම කළ යුතු බව පහදා දීම

(iii)
- යතුරු පැදිය ධාවනය කරන්නේ නම් වහාම ආරක්ෂිත හිස්වැසුම් පැළඳීම කළ යුතු බව පැවසීම
- නොසැලකිලිමත් ලෙස ආරක්ෂිත හිස්වැසුම් නොපැළඳ ධාවනය කිරීම තුළින් තමන්ට අනතුරුදායක තත්වයකට මුහුණ දීමට සිදුවන බව පහදා දීම
- මාර්ග නීතිරීති පිළිපැදීම සිදු නොකර යතුරු පැදිය ධාවනය කිරීමෙන් තමන්ට මෙන්ම අනුන්ටද කරදර සඳහා මුහුණ පෑමට සිදුවන බව පැහැදිලි කරදීම
- එසේ නොකළහොත් පොලිසියෙන් අල්ලා ගැනීම හා දඩ ගෙවීමක් අනිවාර්යයෙන් කළ යුතු බව මතක් කරදීම
- මතුවට ද ආරක්ෂිත හිස්වැසුම් පැළඳීම අමතක නොකළ යුතු බව පහදා දීම

(iv)
- 119 වෙත කථා කර දැනුවත් කිරීම
- ජංගම දුරකථනයෙන් / කැමරාවෙන් වීඩියෝ ගත කිරීම
- දෙමාපියන් මගින් වගකිව යුතු ආයතන හා පුද්ගලයින් දැනුවත් කිරීම

(v)
- එම ළමුන් වරදක් කළ බව පැහැදිලි කර දී නැවත එම වරද නොකරන ලෙසත් නිවැරදි ලෙස කසල බැහැර කරන ලෙසට උපදෙස් දීම

ඉහත අදහස ගම්‍යවන පරිදි පිළිතුරු ලියා ඇති ඇත්නම් එක් පිළිතුරකට

උපරිමය ලකුණු 02 × 5 = ලකුණු 10 යි

සංශෝධන ඇතුළත් කිරීම සඳහා

II කොටස

<u>ප්‍රශ්න අංකය 05</u>

අපේක්ෂණය : මලල ක්‍රීඩා ඉසව් පිළිබඳ කුසලතා විමසා බැලීම

ප්‍රශ්න **දෙකකට** පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

5. (i) නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරගයක දී අංක 15 සහ 20 දරණ ක්‍රීඩකයන් දෙදෙනා තම ඉසව් සඳහා භාවිත කළ ශිල්පීය ක්‍රම දෙකක් පහත දැක්වේ.

ක්‍රීඩක අංක 15 - ගුවනත පා මාරු කිරීමේ ක්‍රමය (Hich kick technique)
ක්‍රීඩක අංක 20 - ෆොස්බරි ෆ්ලොප් ක්‍රමය (Fosbury Flop technique)

මෙම ක්‍රීඩකයන් දෙදෙනා සහභාගි වූ ඉසව් වෙන් වෙන් ව සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02යි)

(ii) විනිසුරුවරයකු විසින් සකස් කරන ලද උස පැනීමේ ඉසව්වක ප්‍රතිඵල ලේඛනයේ දළ පිටපතක් පහත දැක්වේ.

ක්‍රීඩක අංක	උස ප්‍රමාණය					අසමත් වාර	නැවත පැනීමේ		ස්ථානය
	1.76	1.80	1.84	1.88	1.91		1.89	1.91	
52	0	×0	0	×0	×××	2	0	×	
64	–	×0	–	×0	×××	2	0	0	
76	–	0	×0	×0	×××	2	×		
88	–	×0	×0	×0	×××	3			

0 = සාර්ථක පැනීම් × = අසාර්ථක පැනීම් – = නොපැනීම්

ඉහත දැක්වෙන ප්‍රතිඵල ලේඛනය අනුව ප්‍රථම, දෙවන හා තෙවන ස්ථානවලට හිමි අංක වෙන වෙනම ලියන්න. (ලකුණු 03යි)

(iii) ඔබට ක්‍රීඩා කිරීමට සුදුසු පිටියක් සහ පහත සඳහන් උපකරණ ලබා දී ඇත්නම් නවක ක්‍රීඩකයන්ට කඩුලු මතින් දිවීම පුහුණුව සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් **දෙකක්** නිර්මාණය කොට විස්තර කරන්න.

- පිටිය ලකුණු කිරීම සඳහා හුනු
- තරමක් උස කාඩ්බෝඩ් පෙට්ටි කිහිපයක් (සිසුන් සංඛ්‍යාව අනුව)
- මීටර් 3ක් පමණ දිග ලනු කැබලි කිහිපයක් (සිසුන් සංඛ්‍යාව අනුව) (ලකුණු 05යි)

(i)
- ක්‍රීඩක අංක 15 - දුර පැනීම.
- ක්‍රීඩක අංක 20 - උස පැනීම.

නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 1 × 2 = ලකුණු 02 යි

(ii)
- ප්‍රථම ස්ථානය - අංක 64
- දෙවන ස්ථානය - අංක 52
- තෙවන ස්ථානය - අංක 76

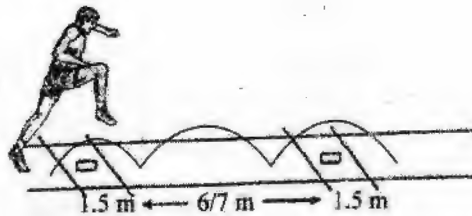
නිවැරදි පිළිතුරකට 1 බැගින් 1 × 3 = ලකුණු 02 යි

(iii) කඩුලු මතින් දිවීම පුහුණුව සඳහා ක්‍රියාකාරකම් සඳහා උදාහරණ

01. පිටියේ සීමා කරන ලද පෙදෙසක් තුළ තබා ඇති කාඩ්බෝඩ් පෙට්ටි වැනි උස අඩු බාධක මතින් වරින් වර පනිමින් නිදහසේ දිවීම



02. රූපයේ පෙනෙන පරිදි මීටර 6 ක් හෝ මීටර 7 ක් පරතරය ඇතිව මීටර 1.5 ක් පරතරය ඇති කොටස් කිහිපයක් ලකුණු කරන්න. මීටර 6 ක් හෝ මීටර 7 ක් පරතරය ඇති කොටස් පියවර තුනකින් ධාවනයේ යෙදෙමින් මීටර 1.5 පරතරය ඇති කොටස්වලින් පැන පැන දිවීම.



03. ඉහත ආකාරයටම කෙටි පරතර මධ්‍යයේ කුඩා බාධක තබා ක්‍රියාකාරකම සිදු කරන්න

සුදුසු ඕනෑම ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් ලියා ඇත්නම් එක් ක්‍රියාකාරකමකට ලකුණු 2 1/2
බැගින් 2 1/2 × 2 = **ලකුණු** 05 **යි**
මුළු එකතුව 2 + 3 + 5 = 10

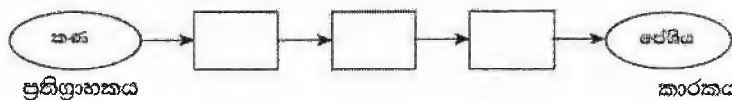
සංශෝධන ඇතුළත් කිරීම සඳහා

<u>ප්‍රශ්න අංකය 06</u>

අපේක්ෂණය : ජීවයාන්ත්‍රික විද්‍යාව හා භෞතවේද මූල ධර්ම ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල දී භාවිතයන් පිළිබඳ විමසා බැලීම

6. (i) මැරතන් ධාවකයකුගේ පාදවල වැඩි වශයෙන් පිහිටා ඇති පේශි තන්තු වර්ගයේ ලක්ෂණ **දෙකක්** සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02යි)

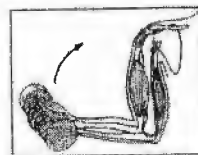
(ii) කෙටි දුර ධාවන ඉසව්වකට සහභාගි වන ක්‍රීඩකයකු විසින් ආරම්භක වෙඩි හඬට සවන් දුන් පසු ස්නායු පද්ධතිය හරහා ආවේගය ගමන් කරන ආකාරය දැක්වෙන පහත සටහන සම්පූර්ණ කරන්න. (ලකුණු 03යි)



(iii) ක්‍රීඩකයෙකු අතෙහි ඩම්බෙලයක් (Dum-bell) (බරක්) තබාගෙන වැලමිටෙන් යටි බාහුව නවා, ඩම්බෙලය ඉහළට ඔසවන ආකාරය රූපයේ දැක්වේ.

(අ) මෙහි දී අත (යටි බාහුව) කුමන ගණයේ ලීවරයක් ලෙස ක්‍රියාකරන්නේ ද?

(ආ) දී ඇති රූපය පිළිතුරු පත්‍රයේ ඇඳගන්න.
මෙම ක්‍රියාකාරකමෙහි දී ධරය, භාරය සහ ආයාසයෙහි පිහිටීම රූපයේ ලකුණු කරන්න.



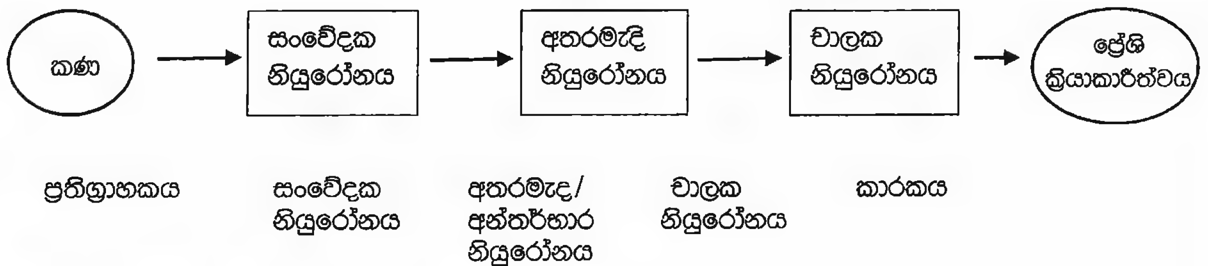
(ලකුණු 05යි)

(i)
- රතු පැහැතිය
- සංචිත ආහාර (ග්ලයිකොජන්) අඩුය
- සංකෝචන වේගය අඩුය
- ස්වායු ශ්වසනය වැඩිය
- නිර්වායු ශ්වසනය අඩුය

- වෙහෙසට ප්‍රතිරෝධ දැක්වීම වැඩිය
- අධිවේගී ව්‍යායාම්වලදී සහභාගීත්වය අඩුය
- දීර්ඝකාලීන ව්‍යායාම්වලදී සහභාගීත්වය වැඩිය
- මයෝග්ලොබින් වැඩිය
- ඔක්සිජන් භාවිතය වැඩිය
- මේද තැන්පතුව වැඩිය
- මයිටොකොන්ඩ්‍රියා වැඩිය

නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 1 × 2 = ලකුණු 02 යි

(ii)



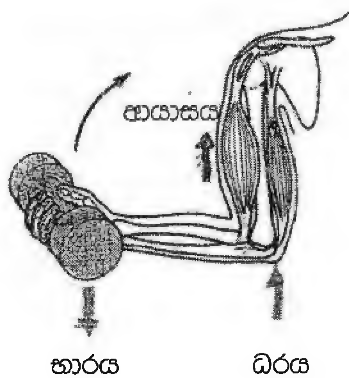
ප්‍රතිග්‍රාහකය	සංවේදක නියුරෝනය	අතරමැද/ අන්තර්භාර නියුරෝනය	චාලක නියුරෝනය	කාරකය

නිවැරදි පිළිතුරට ලකුණු 1 × 3 = ලකුණු 03 යි

(iii) (අ) තුන්වන ගණයේ ලීවරයක් ලෙසය

නිවැරදි පිළිතුරකටලකුණු 02 යි

(ආ)



- භාරය - අතෙහි ඇති ඩම්බෙලය (බරක්)
- ධරය - වැලමිට
- ආයාසය - ද්විශිර්ෂ පේශීය සංකෝචනය වීමෙන් බලය ලබා දේ.

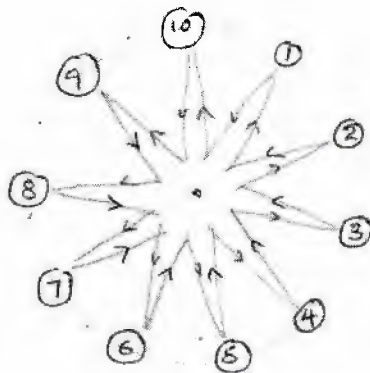
නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 1 × 3 = ලකුණු 03 යි

මුළු එකතුව 2 + 3 +5 = 10

සංශෝධන ඇතුළත් කිරීම සඳහා

(i)
- සිසුන් A , B වශයෙන් කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදන්න.
- රූපයේ ආකාරයට මුහුණට මුහුණ ලා සිසුන් පේළි දෙකෙහි සිටවන්න
- A කණ්ඩායමේ පළවෙනි සිසුවා පා පහරක් මගින් B කණ්ඩායමේ පළමු සිසුවාට පන්දුව යවනු ලැබේ, ඔහු විසින් තමා වෙතට එන පන්දුව මත පාදය තබා නැවැත්වීම කළ යුතුය
- ඉන්පසු B කණ්ඩායමේ පළමු සිසුවා A කණ්ඩායමේ පළමු සිසුවාට පා පහරක් මගින් යවන පන්දුව ඔහු විසින් පාදය තබා නැවැත්වීම කළ යුතුය
- මෙසේ සෑම සිසුවෙක්ම පා පන්දුවට පා පහර දීම හා පන්දුව මත පාදය තබා තමා වෙතට එන පන්දුව නැවැත්වීම කළ යුතුය.

02 ක්‍රියාකාරකම



- සිසුන් රූපයේ පෙනෙන ආකාරයට රවුමක සිට ගැනීමට යොමු කරන්න.
- මැද එක් සිසුවෙකු සිට ගත යුතුය
- මැද සිටින සිසුවා රවුමේ සිටින පළමු සිසුවාට පා පහරක් එල්ල කරයි.
- එවිට රවුමේ සිටින පළමු සිසුවා තමා වෙත එන පාපන්දුව මත පය තබා නැවැත්වීම කළ යුතු වේ.
- ඉන්පසු ඔහු නැවත මැද සිටින සිසුවා වෙත පාපහරක් මගින් පන්දුව එල්ල කරයි.
- එවිට මැද සිටින සිසුවා තමා වෙත එන පන්දුව මත පය තබා නැවැත්වීම කළ යුතු වේ.
- මේ ආකාරයට රවුමේ සිටින සියලු දෙනාම රවුම මැදට පැමිණ පළමු ආකාරයෙන්ම දිගටම එම දක්ෂතාව කරගෙන යා යුතු වේ.

සුදුසු පරිදි නිවැරදි ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් ලියා ඇත්නම් එක් ක්‍රියාකාරකමකට ලකුණු 2 1/2 බැගින් 2 1/2 x 2 = 05

මුළු එකතුව 2 + 3 + 5 = 10

සංශෝධන ඇතුළත් කිරීම සඳහා

අපේක්ෂණය : පෝෂණය පිළිබඳ යහපුරුදු භාවිතය පිළිබඳ විමසා බැලීම

3. භාරතී විදුහලේ බොහෝ සිසුන් බිටෝ ලප ඇතුලු වෙනත් ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ඌණතා රෝගවලින් පෙළෙන බව පාසල් වෛද්‍ය පරීක්ෂණයෙන් අනාවරණය වී ඇත.

(i) භාරතී විදුහලේ සිසුන් භාජනය වී ඇතැයි අනුමාන කළ හැකි වෙනත් ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ඌනතා රෝග **තුනක්** නම් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)

(ii) ඉහත (i) හි ඔබ නම් කළ රෝග ඇති වීමට බලපාන ක්ෂුද්‍ර පෝෂකයක් බැගින් වෙන් වෙන්ව සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03 යි)

(iii) පහත සඳහන් එක් එක් අවස්ථාවන්හි දී ආහාරවල සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව (Food Safety) රැකගැනීම සඳහා ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග **දෙක** බැගින් ලියන්න.
(a) පරිභෝජනය සඳහා ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී
(b) ආහාර නිෂ්පාදනයේ දී
(c) ආහාර ප්‍රවාහනයේ දී
(d) ආහාර ගබඩා කිරීමේ දී
(e) ආහාර සැකසීමේ දී

(ලකුණු 05 යි)

(i)
- තයිරොක්සින් ඌණතාව/ ගලගණ්ඩය / ක්‍රෙටිනතාව
- නීරක්තිය
- තමස් අන්ධතාව (රාත්‍රී කාලයේ දී ඇස් නොපෙනීම)
- දත් හා අස්ථි දුර්වලතා
- පෙලග්‍රා/ බැරිබැරියාව/ කටකොන් වනවීම ....

නිවැරදිව රෝග 3 ක් ලියා ඇත්නම් ලකුණු 02 යි
රෝග 2 ක් ලියා ඇත්නම් ලකුණු 01 යි
රෝග 01 ක් ලියා ඇත්නම් ලකුණු 1/2 යි

(ii)
- ගලගණ්ඩය - අයඩින් I_2
- නීරක්තිය - යකඩ Fe
- තමස් අන්ධතාව - විටමින් A
- දත් හා අස්ථි දුර්වල වීම - කැල්සියම් Ca
- පෙලග්‍රා/ බැරිබැරියාව/ කටකොන් වනවීම - විටමින් B

නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් 01 × 3 = ලකුණු 03 යි

(iii) <u>පරිභෝජනය සඳහා ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී</u>
- සැමවිටම ස්වභාවික කෙඳි සහිත ආහාර තෝරා ගැනීම
- නැවුම් පළතුරු සහ එළවළු තෝරා ගැනීම
- හැකි සෑමවිටකම ගෙවත්තේ වගාකළ ආහාර තෝරා ගැනීම
- පෝෂණ ගුණයෙන් අනූන ආහාර තෝරා ගැනීම
- ක්ෂණික ආහාර නිශ්ඵල ආහාර තෝරා ගැනීම අවම කිරීම
- අධික තෙල්, අධික සීනි, අධික ලුණු සහිත ආහාර තෝරා ගැනීමෙන් වැළකීම

- මාෂ බෝග තෝරා ගැනීම
- අහිතකර රසකාරක/ කෘෂි/ පළිබෝධ රසායන සහිත ආහාර තෝරා ගැනීමෙන් වැළකීම
- පාන්පිටි වලින් සෑදූ ආහාර වර්ග ගැනීම අවම කිරීම
- කෘතිම රසකාරක වෙනුවට ස්වභාවික රසකාරක ගැනීම/ පරිභෝජනය කිරීම

උදා : සුදුලූණු, ඉඟුරු, රම්පේ, කරපිංච, ගොරක, කුරුඳු, කොත්තමල්ලි

- කිරි සහ කිරි නිෂ්පාදන තෝරා ගැනීමේ දී පස්ගෝරස, කිරි, දී කිරි, වෙඬරු, මෝරු හා ගිතෙල් තෝරා ගැනීම
- මස් වර්ග තෝරා ගැනීමේ දී තෙල් අඩු අලුත් මස් වර්ග තෝරා ගැනීම
- හැකි සෑම විටකම අළුත් කුඩා මාළු වර්ග තෝරා ගැනීම
- වර්ණය, ගඳ, සුවඳ,ස්වභාවය අනුව අලුත් ආහාර තෝරා ගැනීම
- පැකට් කළ හෝ ටින් කෑම තෝරා ගැනීමේ දී තැලුණු, පොඩිවුණු පිම්බුණු, ටින් සහ ඇසුරුම් තෝරා ගැනීමෙන් වැළකීම
- කල් ඉකුත්වූ ආහාර තෝරා ගැනීමෙන් වැළකීම
- ආහාර තෝරා ගැනීමේදී ආහාරවල අඩංගු ද්‍රව්‍ය(ingredients) පරීක්ෂා කොට සුදුසු ඒවා පමණක් තෝරා ගැනීම
- ආහාරවල අඩංගු සීනි ප්‍රමාණය අඩු ආහාර තෝරා ගැනීම

....

<u>ආහාර නිෂ්පාදනයේ දී</u>

ගොවිබිම තුළ

- පළිබෝධ නාශක නියමිත ප්‍රමිතියට අනුව යෙදීම
- ස්වභාවික පළිබෝධ මර්ධන ක්‍රම භාවිතය
- කාබනික පොහොර යෙදීම
- ගොවි උපකරණ හා වගාබිමෙහි පිරිසිදු බව රැකගැනීම

<u>කර්මාන්ත ශාලාව තුළදී</u>

- අමුද්‍රව්‍ය වල පිරිසිදුකම රැකගැනීම
- නිෂ්පාදන පරිසරයේ පිරිසිදුකම රැකගැනීම
- නිෂ්පාදනයට යොදා ගන්නා උපකරණ හා කර්මාන්ත ශාලාව තුළ පිරිසිදුකම රැක ගැනීම
- සේවක සේවිකාවන්ගේ පෞද්ගලික ස්වස්ථාව පවත්වා ගැනීම
- නිෂ්පාදනය සඳහා යොදා ගන්නා කෘතිම රසකාරක හා වර්ණකාරක අනුමත ඒවා වීම හා අනුමත ප්‍රමාණවින් පමණක් භාවිත කිරීම

<u>ආහාර ප්‍රවාහනයේ දී</u>

- තැලීම් සිරීම් වැළැක්වීම සඳහා ප්ලාස්ටික් කූඩ ලී පෙට්ටි භාවිතය
- ප්‍රමාණය ඉක්මවා එකමත එක පෙට්ටි ගොඩ ගැසීමෙන් වැළැක්වීම
- ආහාරයට අවශ්‍ය උෂ්ණත්වය නිසිපිරිදි කළමනාකරණය කිරීම
  උදා : කිරි ආහාර ප්‍රශස්ත උෂ්ණත්වයේ තබා ගනිමින් ප්‍රවාහනය කිරීම
- අපද්‍රව්‍ය එක්වීම වැළැක්වීමට නිසිපරිදි ආවරණය කිරීම
- ප්‍රවාහනයේ දී ආහාර නරක්වීම වැළැක්වීම සඳහා හැකි සෑම විටම කෘතිම රසායනික ද්‍රව්‍ය වෙනුවට ස්වභාවික ආරක්ෂණ ක්‍රම භාවිත කිරීම

ආහාර ගබඩා කිරීමේ දී

- භාණ්ඩයේ කල් ඉකුත් වීමේ දිනයට අනුව වඩා ඉක්මණින් දින ඉකුත්වන භාණ්ඩ රාක්කයේ ඉදිරියෙන් තැබීම
- මීයන්, කැරපොත්තන්, ගුල්ලන්, වේයන්,ආදී කෘමීන් හා වෙනත් සතුන්ගෙන් හානි වීම වැළැක් වීම සඳහා ක්‍රම යෙදීම
- ගබඩාව තුළ උෂ්ණත්වය අදාළ ආහාරයට අවශ්‍ය පරිදි පවත්වා ගැනීම
- ශිතකරණ හා අධි ශීතකරණ නිසි පරිහරණය
- එක් එක් ආහාර වර්ග ශීතකරණය තුළ නියමිත ස්ථානයේ ඇසිරිය යුතුය
- ශිතකරණ හා අධිශීතකරණ තත්ත්ව අවශ්‍ය ආහාර පැය 24 පුරාම එම උෂ්ණත්වවල පවත්වාගත යුතුය
- රාත්‍රීයේ දී ශීතකරණ ක්‍රියාවිරහිත නොකළ යුතුය
- ආහාර පාන හා අනෙකුත් ද්‍රව්‍ය (විෂ ද්‍රව්‍ය, බෙහෙත් ද්‍රව්‍ය, සුවඳද්‍රව්‍ය ආදීය) එකට ගබඩා නොකළ යුතුය
- මස්, මාළු හා අයිස්ක්‍රීම් වැනි ආහාර එකට ගබඩා නොකළ යුතුය

ආහාර සැකසීමේදී

- පළුදු වූ හෝ සතුන් විසින් කන ලද ආහාර භාවිතයෙන් වැළකීම
- පුස් බැඳුනු හෝ නරක් වූ ආහාර භාවිතයට නොගැනීම
- නිවසේ සුරතලයට ඇති කරන සතුන් ආහාර පිළියෙල කරන ස්ථානයෙන් ඉවත් කර තැබීම
- ආහාර පිළියෙල කිරීමට පෙර අත් හොඳින් සෝදා පිරිසිදු කර ගැනීම
- පලා වර්ග හොඳින් පිරිසිදු කර ලුනු වතුරෙහි බහා ටික වේලාවක් තබා භාවිතයට ගැනීම
- පළතුරුවල පිටපොත්ත හොඳින් අතුල්ලා සෝදා ගැනීම
- බිත්තරය කැඩීමට පෙර හොඳින් සේදීම
- එළවළු සහ පළතුරු පිසීමට ආසන්නයේ කපාගැනීම
- එකම තෙලෙහි නැවත නැවත බැදීමෙන් වැළකීම
- පිරිසිදු භාජන පිසීම සඳහා භාවිතය
- නිවැරදි පිසීමේ ක්‍රම භාවිතය
  උදා : මඤ්ඤොක්කා තැම්බීමේදී පියන ඇර

එක් කොටසකින් කරුණු දෙකක් ඇතුළත් වන පරිදි කොටස් 05 න් කරුණු 10 ක් ඇතුළත් විය යුතු අතර එක් කරුණකට ලකුණු 1/2 බැගින් 1/2 × 10 = ලකුණු 05 යි

මුළු එකතුව ලකුණු 2 + 3 + 5 = 10

සංශෝධන ඇතුළත් කිරීම සඳහා

අපේක්ෂණය : එදිනෙදා ජීවන අභියෝග සඳහා සාර්ථකව මුහුණ දීමේ කුසලතා විමසා බැලීම

4. පහත දැක්වෙන අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දීම සඳහා ක්‍රියාත්මක විය හැකි ආකාරය කෙටියෙන් දක්වන්න.

(i) අ.පො.ස (සා. පෙළ) විභාගය සහ සමස්ත ලංකා පාසල් ක්‍රීඩා උළෙලේ දී තම උපරිම දක්ෂතා පෙන්වීම සඳහා කළ යුතු දේ පිළිබඳ ඔබේ මිතුරා/මිතුරිය ඔබෙන් අසයි.

(ii) රාත්‍රී ආහාරයෙන් පසු කිසිප දිනක් ම දත් මැදීම සිදු නොකොට, ඔබේ කුඩා නැගණිය නින්දට සැරසෙන ආකාරය ඔබ දකියි.

(iii) ඔබේ වැඩිමහල් සහෝදරයා, ආරක්ෂිත හිස්වැස්ම (Helmet) පැළඳීමෙන් තොරව යතුරු පැදිය ධාවනය කිරීමට සැරසෙන බව ඔබ දකියි.

(iv) දෙමාපියන් සමග විනෝද චාරිකාවක යෙදෙන අවස්ථාවක දී අසල වනයේ පුද්ගලයින් පිරිසක් හොරෙන් ගස් කපනු ඔබ දකියි.

(v) කසළ කළමනාකරණය යටතේ විවිධ කසළ වර්ග දැමීම සඳහා ලේබල් කරන ලද වර්ණ කුතකින් යුත් කසළ බඳුන් පාසලේ වෙන් කොට තිබියදී ළමුන් කිහිප දෙනෙක් සියලු කසළ එකම බඳුනක් තුළට දමනු ඔබ දකියි.

(ලකුණු 02 × 5 = 10 යි)

(i) කාලය කළමනාකරණය කරගනිමින් ක්‍රීඩාව හා අධ්‍යාපන කටයුතු සමබරව කරගෙන යාම සඳහා අවශ්‍ය උපදෙස් ලබා දීම

(ii)
- නැගණියට හොඳින් කතා කොට දත් නොමැද නින්දට යාමෙන් මුඛ සෞඛ්‍ය පිරිහෙන බව පැහැදිලි කරදීම
- නිවැරදි ආකාරයට දත් මැදීම සඳහා ඇය යොමු කිරීම
- දවසට දෙවරක් එනම් උදේට සහ රාත්‍රී නින්දට පෙර දත් මැදීම - අනිවාර්යයෙන්ම කළ යුතු බව පහදා දීම

(iii)
- යතුරු පැදිය ධාවනය කරන්නේ නම් වහාම ආරක්ෂිත හිස්වැසුම් පැළඳීම කළ යුතු බව පැවසීම
- නොසැලකිලිමත් ලෙස ආරක්ෂිත හිස්වැසුම් නොපැළඳ ධාවනය කිරීම තුළින් තමන්ට අනතුරුදායක තත්වයකට මුහුණ දීමට සිදුවන බව පහදා දීම
- මාර්ග නීතිරීති පිළිපැදීම සිදු නොකර යතුරු පැදිය ධාවනය කිරීමෙන් තමන්ට මෙන්ම අනුන්ටද කරදර සඳහා මුහුණ පෑමට සිදුවන බව පැහැදිලි කරදීම
- එසේ නොකළහොත් පොලිසියෙන් අල්ලා ගැනීම හා දඩ ගෙවීමක් අනිවාර්යයෙන් කළ යුතු බව මතක් කරදීම
- මතුවට ද ආරක්ෂිත හිස්වැසුම් පැළඳීම අමතක නොකළ යුතු බව පහදා දීම

(iv)
- 119 වෙත කථා කර දැනුවත් කිරීම
- ජංගම දුරකථනයෙන් / කැමරාවෙන් වීඩියෝ ගත කිරීම
- දෙමාපියන් මගින් වගකිව යුතු ආයතන හා පුද්ගලයින් දැනුවත් කිරීම

(v)
- එම ළමුන් වරදක් කළ බව පැහැදිලි කර දී නැවත එම වරද නොකරන ලෙසත් නිවැරදි ලෙස කසළ බැහැර කරන ලෙසට උපදෙස් දීම

ඉහත අදහස ගම්‍යවන පරිදි පිළිතුරු ලියා ඇති ඇත්නම් එක් පිළිතුරකට

උපරිමය ලකුණු 02 × 5 = ලකුණු 10 යි

සංශෝධන ඇතුළත් කිරීම සඳහා

II කොටස

<u>ප්‍රශ්න අංකය 05</u>

අපේක්ෂණය : මලල ක්‍රීඩා ඉසව් පිළිබඳ කුසලතා විමසා බැලීම

ප්‍රශ්න **දෙකකට** පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

5. (i) නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරගයක දී අංක 15 සහ 20 දරණ ක්‍රීඩකයන් දෙදෙනා තම ඉසව් සඳහා භාවිත කළ ශිල්පීය ක්‍රම දෙකක් පහත දැක්වේ.

ක්‍රීඩක අංක 15 - ගුවනත පා මාරු කිරීමේ ක්‍රමය (Hich kick technique)
ක්‍රීඩක අංක 20 - ෆොස්බරි ෆ්ලොප් ක්‍රමය (Fosbury Flop technique)

මෙම ක්‍රීඩකයන් දෙදෙනා සහභාගි වූ ඉසව් වෙන් වෙන් ව සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02යි)

(ii) විනිසුරුවරයකු විසින් සකස් කරන ලද උස පැනීමේ ඉසව්වක ප්‍රතිඵල ලේඛනයේ දළ පිටපතක් පහත දැක්වේ.

ක්‍රීඩක අංක	උස ප්‍රමාණය					අසමත් වාර	නැවත පැනීමේ		ස්ථානය
	1.76	1.80	1.84	1.88	1.91		1.89	1.91	
52	0	×0	0	×0	×××	2	0	×	
64	–	×0	–	×0	×××	2	0	0	
76	–	0	×0	×0	×××	2	×		
88	–	×0	×0	×0	×××	3			

0 = සාර්ථක පැනීම් × = අසාර්ථක පැනීම් – = නොපැනීම්

ඉහත දැක්වෙන ප්‍රතිඵල ලේඛනය අනුව ප්‍රථම, දෙවන හා තෙවන ස්ථානවලට හිමි අංක වෙන වෙනම ලියන්න. (ලකුණු 03යි)

(iii) ඔබට ක්‍රීඩා කිරීමට සුදුසු පිටියක් සහ පහත සඳහන් උපකරණ ලබා දී ඇත්නම් නවක ක්‍රීඩකයන්ට කඩුලු මතින් දිවීම පුහුණුව සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් **දෙකක්** නිර්මාණය කොට විස්තර කරන්න.

- පිටිය ලකුණු කිරීම සඳහා හුනු
- තරමක් උස කාඩ්බෝඩ් පෙට්ටි කිහිපයක් (සිසුන් සංඛ්‍යාව අනුව)
- මීටර් 3ක් පමණ දිග ලනු කැබලි කිහිපයක් (සිසුන් සංඛ්‍යාව අනුව) (ලකුණු 05යි)

(i)
- ක්‍රීඩක අංක 15 - දුර පැනීම.
- ක්‍රීඩක අංක 20 - උස පැනීම.

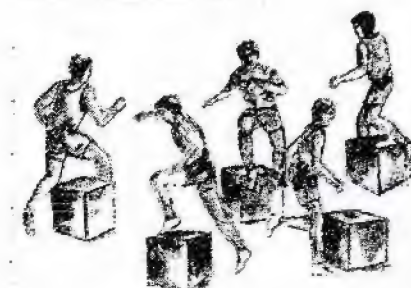
නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 1 × 2 = ලකුණු 02 යි

(ii)
- ප්‍රථම ස්ථානය - අංක 64
- දෙවන ස්ථානය - අංක 52
- තෙවන ස්ථානය - අංක 76

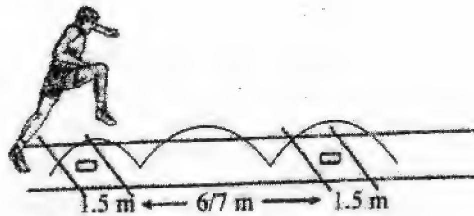
නිවැරදි පිළිතුරකට 1 බැගින් 1 × 3 = ලකුණු 02 යි

(iii) කඩුලු මතින් දිවීම පුහුණුව සඳහා ක්‍රියාකාරකම් සඳහා උදාහරණ

01. පිටියේ සීමා කරන ලද පෙදෙසක් තුළ තබා ඇති කාඩ්බෝඩ් පෙට්ටි වැනි උස අඩු බාධක මතින් වරින් වර පනිමින් නිදහසේ දිවීම



02. රූපයේ පෙනෙන පරිදි මීටර 6 ක් හෝ මීටර 7 ක් පරතරය ඇතිව මීටර 1.5 ක් පරතරය ඇති කොටස් කිහිපයක් ලකුණු කරන්න. මීටර 6 ක් හෝ මීටර 7 ක් පරතරය ඇති කොටස් පියවර තුනකින් ධාවනයේ යෙදෙමින් මීටර 1.5 පරතරය ඇති කොටස්වලින් පැන පැන දිවීම.



03. ඉහත ආකාරයටම කෙටි පරතර මධ්‍යයේ කුඩා බාධක තබා ක්‍රියාකාරකම සිදු කරන්න

සුදුසු ඕනෑම ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් ලියා ඇත්නම් එක් ක්‍රියාකාරකමකට ලකුණු 2 1/2
බැගින් 2 1/2 × 2 = ලකුණු 05 යි
මුළු එකතුව 2 + 3 + 5 = 10

සංශෝධන ඇතුළත් කිරීම සඳහා

ප්‍රශ්න අංකය 06

අපේක්ෂණය : ජීවයාන්ත්‍රික විද්‍යාව හා භෞතවේද මූල ධර්ම ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල දී භාවිතයන් පිළිබඳ විමසා බැලීම

6. (i) මැරතන් ධාවකයකුගේ පාදවල වැඩි වශයෙන් පිහිටා ඇති පේශි තන්තු වර්ගයේ ලක්ෂණ **දෙකක්** සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02යි)

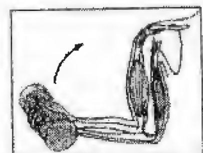
(ii) කෙටි දුර ධාවන ඉසව්වකට සහභාගි වන ක්‍රීඩකයකු විසින් ආරම්භක වෙඩි හඬට සවන් දුන් පසු ස්නායු පද්ධතිය හරහා ආවේගය ගමන් කරන ආකාරය දැක්වෙන පහත සටහන සම්පූර්ණ කරන්න. (ලකුණු 03යි)



(iii) ක්‍රීඩකයෙකු අතෙහි ඩම්බෙලයක් (Dum-bell) (බරක්) තබාගෙන වැලමිටෙන් යටි බාහුව නවා, ඩම්බෙලය ඉහළට ඔසවන ආකාරය රූපයේ දැක්වේ.

(අ) මෙහි දී අත (යටි බාහුව) කුමන ගණයේ ලීවරයක් ලෙස ක්‍රියාකරන්නේ ද?

(ආ) දී ඇති රූපය පිළිතුරු පත්‍රයේ ඇඳගන්න.
මෙම ක්‍රියාකාරකමෙහි දී ධරය, භාරය සහ ආයාසයෙහි පිහිටීම රූපයේ ලකුණු කරන්න.



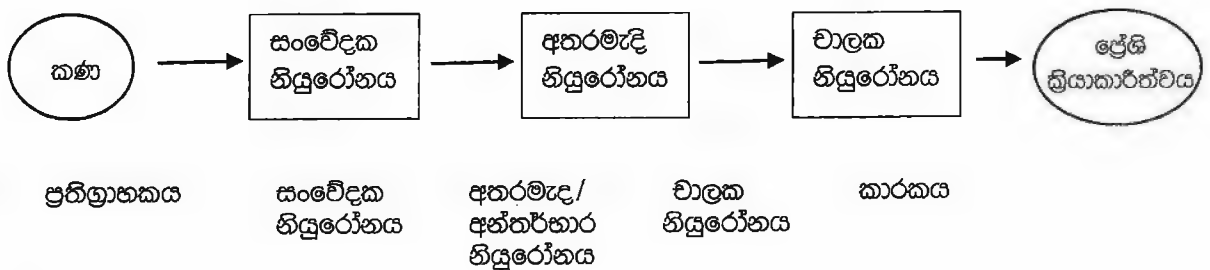
(ලකුණු 05යි)

(i)
- රතු පැහැතිය
- සංචිත ආහාර (ග්ලයිකොජන්) අඩුය
- සංකෝචන වේගය අඩුය
- ස්වායු ශ්වසනය වැඩිය
- නිර්වායු ශ්වසනය අඩුය

- වෙහෙසට ප්‍රතිරෝධ දැක්වීම වැඩිය
- අධිවේගී ව්‍යායාම්වලදී සහභාගීත්වය අඩුය
- දීර්ඝකාලීන ව්‍යායාම්වලදී සහභාගීත්වය වැඩිය
- මයෝග්ලොබින් වැඩිය
- ඔක්සිජන් භාවිතය වැඩිය
- මේද තැන්පතුව වැඩිය
- මයිටොකොන්ඩ්‍රියා වැඩිය

නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 1 × 2 = ලකුණු 02 යි

(ii)



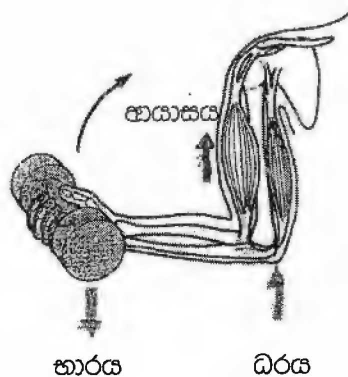
ප්‍රතිග්‍රාහකය	සංවේදක නියුරෝනය	අතරමැද/ අන්තර්භාර නියුරෝනය	චාලක නියුරෝනය	කාරකය

නිවැරදි පිළිතුරට ලකුණු 1 × 3 = ලකුණු 03 යි

(iii) (අ) තුන්වන ගණයේ ලීවරයක් ලෙසය

නිවැරදි පිළිතුරකටලකුණු 02 යි

(ආ)



- භාරය - අතෙහි ඇති ඩම්බෙලය (බරක්)
- ධරය - වැලමිට
- ආයාසය - ද්විශිර්ෂ පේශිය සංකෝචනය වීමෙන් බලය ලබා දේ.

නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 1 × 3 = ලකුණු 03 යි

මුළු එකතුව 2 + 3 +5 = 10

සංශෝධන ඇතුළත් කිරීම සඳහා

ප්‍රශ්න අංකය 07

අපේක්ෂණය : වොලිබෝල් , නෙට්බෝල්, පාපන්දු ක්‍රීඩාවල කුසලතා හා නිතිරීති පිළිබඳ අවබෝධය විමසා බැලීම

7. **A, B** සහ **C** යන ප්‍රශ්නවලින් **එකකට** පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

A. (i) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වීමේ දී පිරිනැමීම (service) හා සම්බන්ධව සිදුවන වැරදි සඳහා විනිසුරු වශයෙන් ඔබ ලබාදෙන දඬුවම සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02යි)

(ii) වයඹ සහ බස්නාහිර පළාත් අතර වොලිබෝල් තරගයේ දී වයඹ පළාත් කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයෙක් බස්නාහිර පළාත් පිළෙන් එල්ල කළ ප්‍රහාරය වැළැක්වීමෙන් (Blocking) අනතුරුව නැවත පන්දුවට පළමු පහර දීම, එම ක්‍රීඩකයා විසින් ම සිදු කරයි. මෙම අවස්ථාවේ විනිසුරු වශයෙන් ඔබ ලබා දෙන තීරණය හේතු සහිත ව පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 03යි)

(iii) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව ඉගෙන ගන්නා සිසුන්ට එම ක්‍රීඩාවේ ප්‍රහාරය (Spiking) පුහුණු කිරීමට ඔබට පැවරී ඇත් නම් ඔවුන්ට එම ශිල්පීය ක්‍රමය පුහුණු කිරීමෙන් අනතුරුව, ප්‍රහාරය දක්ෂතාව ප්‍රගුණ කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් **දෙකක්** විස්තර කරන්න. (ලකුණු 05යි)

(A) (I)
- පිරිනැමීමේ වාරය සහ ලකුණක් ප්‍රතිවාදී පිලට ලබා දීම.

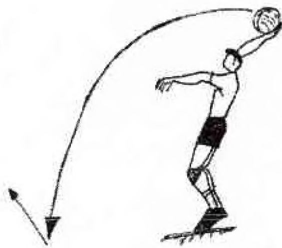
කරුණු දෙකම ඇතුළත් කොට නිවැරදි පිළිතුර ලියා ඇත්නම් ලකුණු 02 යි

(ii)
- එය වරදක් නොවේ
- එබැවින් ක්‍රීඩාව දිගටම කරගෙන යාමට අවස්ථාව ලබා දීම

මෙම අදහස ගම්‍යවන පරිදි පිළිතුර ලියා ඇත්නම් ලකුණු 03 යි

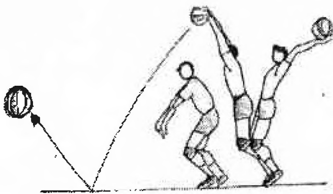
(iii) ක්‍රියාකාරකම් සඳහා උදාහරණ

1. ක්‍රියාකාරකම



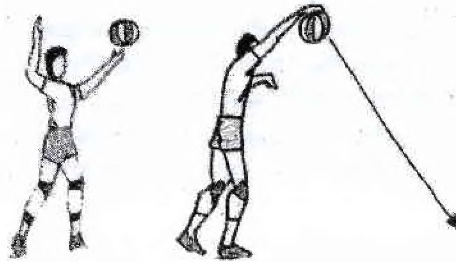
තනි අතින් පන්දුව අල්ලා උරහිසට ඉහළින් ගෙන වේගයෙන් පොළවට පහරදීම.

2. ක්‍රියාකාරකම



පන්දුව දෑතින් අල්ලා සිරුර දුන්නක් සේ පිටුපසට නවා වේගයෙන් ඉදිරියට යාමත් සමග පන්දුවෙන් පොළවට පහර දීම

3. ක්‍රියාකාරකම



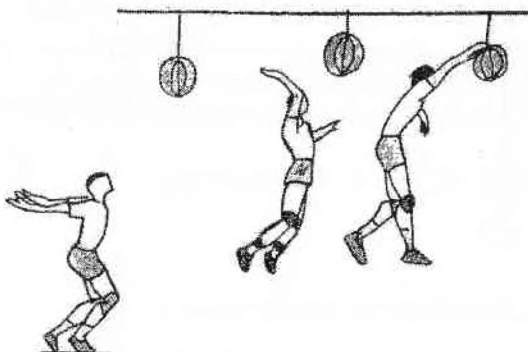
නුහුරු අත්ල මත තබා ගත් පන්දුව අතහරිමින් හුරු අතින් පහරදීම

4. ක්‍රියාකාරකම



දැතින් උඩදමන ලද පන්දුවට එකතැන සිට ඉපිලෙමින් පහර දීම

5. ක්‍රියාකාරකම



උසකින් එල්ලන ලද පන්දුවකට නිවැරදිව ලගා වී උඩපැන පහරදීම

සුදුසු පරිදි නිවැරදි ක්‍රියාකාරකම් ලියා ඇත්නම් එක් ක්‍රියාකාරකමකට
ලකුණු 2 1/2 x 2 - ලකුණු 05 යි
එකතුව **2 + 3 + 5 = 10**

සංශෝධන ඇතුළත් කිරීම සඳහා

(i) • සිසුන් A , B වශයෙන් කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදන්න.

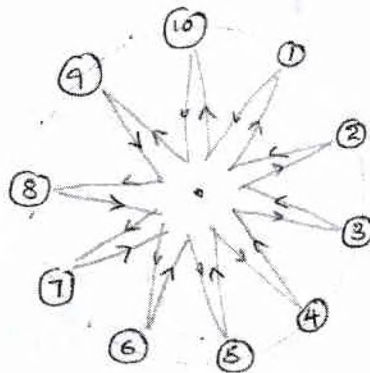
• රූපයේ ආකාරයට මුහුණට මුහුණ ලා සිසුන් පේළි දෙකෙහි සිටවන්න

• A කණ්ඩායමේ පළවෙනි සිසුවා පා පහරක් මගින් B කණ්ඩායමේ පළමු සිසුවාට පන්දුව යවනු ලැබේ, ඔහු විසින් තමා වෙතට එන පන්දුව මත පාදය තබා නැවැත්වීම කළ යුතුය

• ඉන්පසු B කණ්ඩායමේ පළමු සිසුවා A කණ්ඩායමේ පළමු සිසුවාට පා පහරක් මගින් යවන පන්දුව ඔහු විසින් පාදය තබා නැවැත්වීම කළ යුතුය

• මෙසේ සෑම සිසුවෙක්ම පා පන්දුවට පා පහර දීම හා පන්දුව මත පාදය තබා තමා වෙතට එන පන්දුව නැවැත්වීම කළ යුතුය.

02 ක්‍රියාකාරකම



• සිසුන් රූපයේ පෙනෙන ආකාරයට රවුමක සිට ගැනීමට යොමු කරන්න.

• මැද එක් සිසුවෙකු සිට ගත යුතුය

• මැද සිටින සිසුවා රවුමේ සිටින පළමු සිසුවාට පා පහරක් එල්ල කරයි.

• එවිට රවුමේ සිටින පළමු සිසුවා තමා වෙත එන පාපන්දුව මත පය තබා නැවැත්වීම කළ යුතු වේ.

• ඉන්පසු ඔහු නැවත මැද සිටින සිසුවා වෙත පාපහරක් මගින් පන්දුව එල්ල කරයි.

• එවිට මැද සිටින සිසුවා තමා වෙත එන පන්දුව මත පය තබා නැවැත්වීම කළ යුතු වේ.

• මේ ආකාරයට රවුමේ සිටින සියලු දෙනාම රවුම මැදට පැමිණ පළමු ආකාරයෙන්ම දිගටම එම දක්ෂතාව කරගෙන යා යුතු වේ.

සුදුසු පරිදි නිවැරදි ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් ලියා ඇත්නම් එක් ක්‍රියාකාරකමකට ලකුණු 2 1/2 බැගින් 2 1/2 x 2 = 05

මුළු එකතුව 2 + 3 + 5 = 10

සංශෝධන ඇතුළත් කිරීම සඳහා